

パート・アルバイト

勤務地 TXつくば駅から徒歩2分
 内容 調理補助(洗い物など)
 給与 時給1,050円
 時間 17時~20時(金・土・日)
 その他 交通費200円/日、無料駐車場
 週3日勤務できる方

ホテル日航つくば
 TEL.029-852-5066(総務部)

通刊第2195号 2024 11/16(土)

生活情報紙 (つくば版)

プレステン

http://www.press10.co.jp

株式会社プレステン
 〒305-0854 茨城県つくば市上横場423-3
 TEL029-838-2366 FAX029-838-2486

つくば版配布サービスエリア
 つくば市・土浦市・牛久市・下妻市・常総市・筑西市・阿見町・八千代町の
 全域または一部地域

MERRY CHRISTMAS
 Hotel Nikko Tsukuba Special Selection 2024

Gâteau de Noël

ホテルならではの
 上質な味わいをお楽しみください。

マリーニールージュ 2024
 サイズ:直径14.5cm
 ¥5,500 (消費税別) ¥4,950

フォレ プランジュ プレーズ 2024
 サイズ:直径14.5cm
 ¥5,500 (消費税別) ¥4,950

ご予約承り中 ■ご予約締切 12/15(日) ■お渡し日時 12/23(月)~25(水) 14:00~19:00

ホテル日航つくば レストラン セリーナ(本館2階) つくば市吾妻1-1364-1
 TEL 029-852-5065 (クリスマス商品受付専用) 受付時間 10:00~14:00

「武勇」特約店 お歳暮&お年賀に。銘酒・焼酎・ワイン、2,000種の取り扱い

大切な人への贈り物として。
 久しぶりに帰省するおともにもどうぞ。

検索 県内外の銘酒を豊富に用意。お近くのお店まで!

年一度の超限定品。熟した果実のような香りと豊潤な味わいと中取り特有の繊細で上品な風味が特徴です。

日高見 中取り純米大吟醸 720ml 6,050円

田酒 純米大吟醸 山田錦 720ml 5,060円

栃木県「小林酒造」の高い技術力を惜みなく注ぎ込んだハイエンドな一本。華やかな香り、甘美な味わい。

鳳凰 純米大吟醸 赤判 火入れ 720ml 3,300円

地酒本舗 美酒堂

地酒本舗 美酒堂 イオンつくば店
 つくば市南岡66-1 イオンモールつくば1F
 ☎029-846-1979
 営業10:00~21:00 無休

地酒本舗 美酒堂 研究学園店
 つくば市研究学園4丁目2-9
 ☎029-875-8479
 営業日~木10:00~20:00/金~土10:00~21:00 無休

地酒本舗 美酒堂 イーアスつくば店
 つくば市研究学園5丁目19 イーアスつくば1F
 ☎029-893-2479
 営業10:00~21:00 無休

地酒専門店 スドウ酒店
 つくば市谷田部2985-2
 ☎029-836-0079
 営業10:00~20:00 水曜定休 元日休み

地酒本舗 美酒堂 流山おおたかの森店
 流山市おおたかの森西1-15-3
 ☎04-7192-7079
 営業10:00~20:00 無休

地酒本舗 美酒堂 プランチ守谷店
 守谷市中央2-53 プランチ守谷A020区画
 ☎0297-21-2279
 営業10:00~20:00 無休

11月のTHANKSご来店キャンペーン 新規来店客と同伴者全員に QUOカードプレゼント!! 11/30(土)まで

認定補聴器技術者の女性スタッフが常駐し、購入からメンテナンスまで専門ならではのきめ細やかなサポートが好評!

「補聴器体験会」開催!! ご来店にはご予約がおすすめ
 当店取扱い補聴器の2週間お試し無料貸し出しサービス実施中!
 ご存知ですか?各自治体による補聴器購入補助金制度
 詳細は各自治体のHPをご覧ください

充電器無料プレゼント!

認定補聴器技術者 常駐の店 新日本補聴器センター 土浦店
 ☎029-827-3317 土浦市文京町12-16(土浦二高前)
 【営業時間】9:00~12:00/13:00~17:00 【定休日】日・祝日・第4土曜日

認定補聴器専門店 日本補聴器販売店協会加盟店 障害者総合支援法補聴器代理店

国内の権威ある品評会でGOLD受賞!
 様々な世代から愛される「武勇」

創業170年を超え、歴史と伝統を持つ一方、県内では早くから純米酒や吟醸酒を手掛けるなど、時代に先駆けた革新性で日本酒の美味しさを追求し続けている。最近では、海外「武勇」最近では、海外の和食ブームに合わせた「SAKE COMPETITION」の純米吟醸部門で、セグロバルの歴史と伝統を持つ一方、県内では早くから純米酒や吟醸酒を手掛けるなど、時代に先駆けた革新性で日本酒の美味しさを追求し続けている。最近では、海外「武勇」最近では、海外の和食ブームに合わせた「SAKE COMPETITION」の純米吟醸部門で、

超辛口生酛純米 武勇酒蔵
 本生純米吟醸 武勇酒蔵 しばりたて

武勇では、フレッシュで飲みやすいお酒から熟成された飲みごたえのお酒まで、さまざまな世代の嗜好性に合うラインナップを豊富に揃えているが、この時期お勧めなのが、爽やかでフレッシュな味わいが特徴の本生純米吟醸「武勇酒蔵 しばりたて」と、辛口で飲みごたえ抜群の「超辛口生酛純米 武勇酒蔵」の2酒。

さらに、ワンランク上の上質な香りと飲み口が自慢の「純米大吟醸 KAZE」は、一度ぜひ試してみたい。

純米大吟醸 KAZE

武勇

受賞歴
 各種鑑評会受賞多数
 ・茨城県清酒鑑評会
 ・関東信越鑑評会
 ・全国新酒鑑評会 他

tel.0296-33-3343 茨城県結城市結城144
 【営業時間】9:00~17:00 【定休日】日曜・祝日
 ホームページ https://buyu.jp/

「武勇」のスタッフの皆様。中央は保坂二郎代表

大切な日は、いつも山水亭

お誕生日、顔合わせ、結婚記念日、お食い初めなど

鉄板焼 会席

季節の会席 18,000円イメージ

8,000~22,000円 (税込8,800円) (税込24,200円)
 ※別途サービス料(10%)がかかります。

6,500~18,000円 (税込7,150円) (税込19,800円)
 ※別途サービス料(10%)がかかります。

すべてのお食事にゆったり過ごせる完全個室をご用意。
 ※他のお客様との相席はございません

営業時間
 11:00~15:30(最終入店13:30)
 17:00~21:30(最終入店19:30)
 水曜定休 詳細はHP▶
 https://www.sansuitei.jp/

つくば 山水亭
 つくば市小野崎254
 TEL.029-855-8181

日本プロゴルフ協会ティーチングプロが教える正統派のゴルフスクール

創業32年の実績と信頼 ジャック・ニクラスゴルフスクール

途中入校も大歓迎 第193期生徒募集中!! 12/16(月)~2/16(日) ※冬休み1週間あり

クラブ正房、カイロブラクティック、目ガとピラティスを受けられるスタジオも好評です。

無料体験レッスン(ボール代・貸しクラブ無料)

コース スクール内容

FGL 女性ビギナーのための基本からのレッスン
 FGL 個々のスウィング形成。スコア100以内目標
 MG より高いレベルの安定したスコアが目標
 JG 小学生~中3対象。基礎知識、ルール等と技術指導
 SG 60歳以上ビギナーからエキスパートまで。ご夫婦歓迎
 PL 弱点矯正。スウィングチェック。マンツーマンレッスン

★入会金 5,500円(1年間有効) ※表示価格は税込。
 ★教材費 4,000円。
 ※ジュニアクラスに無料体験レッスンはございません。見学のみのとなります。★JG(ジュニアクラス)は入会金無料、教材費任意。

練習メニュー(施設利用料金は別途です)

■300球(特)サービス		■シニア(60歳以上)・レディースサービス	
メンバー	ビジター	メンバー	ビジター
平日 1,900円	2,000円	平日 1,100円	1,200円
土日祝 2,100円	2,200円	9:00~17:30	200球 2時間以内
受付時間	球数	受付時間	球数
9:00~20:30	300球	9:00~17:30	200球
時間制限	3時間以内	時間制限	2時間以内

※1打席1名様でのご利用となります。

ジャック・ニクラスゴルフセンターつくば
 ☎0120-52-6124 ☎029-852-6125
 つくば市水堀大塚475(万博記念公園北隣り)
 営業時間/平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:30
 ジャック・ニクラス 検索

保存版

年末準備号 グルメ&ギフト

GOURMET PRESS TEN

今年も残すところ
あと1か月と少し。
お歳暮や忘年会などの
準備に、
ぜひ今号をご活用
ください!



店舗情報は1ページ
つくば山水亭
【特製 三段重(3~4名) 34,560円(税・送料込)】和洋折衷三段重。伝統の技で見目鮮やかに仕上げた選りすぐりの味わいをぜひ。ご来館にて12/31にお引渡しまたはクール便にて関東地域へお届け。ご予約締切日12/25。詳細はホームページを。



店舗情報は左ページ
満月
【ランチ 満月ちらし 1,650円(税込)】42年続くロングセラー。創業以来変わらぬ旨さに舌鼓。店主が目利きした旬の食材を贅沢に使用。華やかさと豪快さが同居する満足度抜群の逸品。他、天ぷら付きの「海鮮丼」1,980円(税込)も人気。



店舗情報は1ページ
ホテル日航つくばセリーナ
【ランチbuffet 2,520円~(税・サ込)】メインディッシュ1品(一部プラス料金あり)に、アンティパスト、サラダ、スープ、コーヒーのハーフbuffetとデザート付き。ホテル会員10%OFF。予約がお勧め(電話029-896-3261)。写真はイメージ。クーポン付



店舗情報は左ページ
百香亭
【おせちオードブル 団樂 12,000円→10,800円(税込)】新年のおせち料理にお勧めなのが「おせちオードブル 団樂」。クーポン利用で12/1(日)まで、通常12,000円が10,800円になる。また、「絆」は11,000円が10,000円に。エリア限定で宅配サービスもOK! クーポン付



店舗情報は左ページ
ウエストハウス
【パーティープラン各種】お得意な忘・新年会は老舗洋食屋にお任せ下さい! プランは4,730円、5,500円、6,600円の3種。飲み放題2時間付き。4名から受付。3日前までの要予約。最大80名まで対応可能。20名以上で個室をご用意。



店舗情報は左ページ
台北大飯店
【忘年会・新年会コース 3,700円~(税込)】写真は、全8品でお一人様3,700円の忘年会・新年会コースの一部。その他4,700円、5,700円コースもある(左ページ参照)。生ビールやカクテルなどアルコール飲み放題はプラス2,200円と断然お得!



店舗情報は左ページ
花小路 はなこみち
【ドライ納豆、お茶漬け、梅干セット 2,550円(税込)】程よい塩加減でポリポリ食感のドライ納豆、梅干一粒入贅沢茶漬け、大粒梅干「極 きわみ」。健康志向の方に最適な詰合せ箱です。感染症抑制効果で話題の梅肉エキスも入荷済。クーポン付



店舗情報は左ページ
小松屋 土浦
【小松屋ごちそうセット 7,540円(税込)】「農林水産大臣賞」などを受賞し、評価の高い佃煮。国産活鰻使用の蒲焼は冷蔵保存なので、保存や調理の手間要らず! A5ランクの飯村牛のそぼろや海苔佃煮等との詰め合わせは年末のギフトにもオススメ! クーポン付



店舗情報は1ページ
美酒堂/ストウ酒店
【田酒の酒粕飴 550円(税込)】毎年好評! 京都の老舗和菓子店と「田酒」のコラボ商品。一杯飲んだ後に思わず食べたくなるような、滑らかでコクのある自然な味わいが癖になる。今年の入荷は12月末頃を予定。



店舗情報は左ページ
ポケットファームどきどきつくば牛久店
【丸干し芋、焼き干し芋等干し芋各種】日本一の産地! 茨城自慢の干し芋の季節到来! 現在、直売所では「干し芋フェア」を開催中。甘くておいしい、まるでスイーツのような人気品種「紅はるか」の丸干し芋や平干し芋等が勢揃い! 写真はイメージ。



取手市配松211
☎0297-85-8190
●10:00~16:30 不定休 Pあり
●シクラメン(5号鉢)1,000円(税込)
●シクラメン(6号鉢)2,000円(税込)
●全国配送可(電話での受付は18:00より)
●取り置きも可
●サイズは3.5号~7号鉢まで豊富に用意

シクラメン専門店 F.Kフローラ(岡田)

11/21(木)から販売! Googleで「FKフローラ」と検索!

生産農家により、手間暇かけて育てられた上質のシクラメンをお手軽価格で販売。今年も平日11/21(木)から。ハウス内に咲き誇る約5,000鉢ものシクラメンは見ているだけでも心が弾み、どの花を購入するかを迷うのも楽しみの一つだとか。さらに、長年の成功と失敗を繰り返して作りあげた独自のマニュアル付きなので、購入した後のお手入れも安心。宅配送で全国発送も可能だから、大事な人への感謝の気持ちを込めて送れば喜ばれること間違いなし!

取手市配松211
☎0297-85-8190
●10:00~16:30 不定休 Pあり
●シクラメン(5号鉢)1,000円(税込)
●シクラメン(6号鉢)2,000円(税込)
●全国配送可(電話での受付は18:00より)
●取り置きも可
●サイズは3.5号~7号鉢まで豊富に用意

コストパフォーマンス 地域No.1!

明朗会計

- 消費税込み
- 照明料・入場料無料

クラブ無料貸し出し!!

■土・日・祝も割増なし! ■全日同料金! ◎シニア・レディースの方、平日料金あり。

上達の近道! 専属コーチによるダンロップ・ゴルフスクール開催中!!
大型TVモニターで自分のフォームをチェックしよう!

地域最大級 300ヤード!! ネット全面張替済 LED照明交換済

- 早期割引/日の出~9:00まで
- プライベート販売/8:00~22:00
- 打ち放題サービス/全日9:00~
- 1球打ちあり
- 全席1F55打席
- バンカー、アプローチ無料
- シニア・レディース・ジュニア平日割引

ダンロップゴルフスクール会場校
Daiya Golf Center Ushiku
ダイヤゴルフセンター牛久
tel.029-873-0038 https://www.daiyagolf.co.jp

中古戸建 6DK 桜川市 鉄田

680万円 緊急値下げ
▶580万円

区画図 車庫 住居

- リノベーションでお住まいに or 賃貸物件に
- 静かな住宅街です! 岩瀬小まで約410m
- セブンイレブン岩瀬鉄田店まで約480m
- 水戸線「岩瀬駅」まで約1.2km

古家 空家 空地 積極買取中! まずはご相談ください。

(有)エコーホーム tel.0296-44-5214 下妻市大宝262-1
茨城県知事免許(1)第7504号 他にも様々な物件をご紹介可能です。お気軽にお問い合わせください。

皮膚科相談から美容外科まで。まずは気軽にお電話ください。

しみ、くすみに—しみ治療に最適な季節になりました。美容カウンセリング 無料

フォトRF 全顔1回 22,000円
Q-YAGレーザー 1cm四方あたり 11,000円
毛穴、ニキビ肌に アゼライン酸 高濃度配合クリーム
AZAクリア クリニック限定化粧品です。詳しくはお問い合わせください。
医療レーザー脱毛 両ワキ 初回限定 2,200円 (2回目以降3,300円、当日受付可)
料金値下げ! セット脱毛はさらにお得! 詳細はこちら▲
好評! タルミ治療 HIFU (ハイフ) 頬+アゴ下 55,000円
切らないワキガ ビューホット 両ワキ 33万円
多汗症治療 ボトックス 両ワキ 44,000円
※切開法手術は保険適応です。詳しくはご相談ください。
◎保険適応の手汗、ワキ汗の「塗り薬」あります

男性の悩みも
BD処方、AGA、ヒゲレーザー脱毛、イレスミ治療など
●イマトリックス(ニキビ跡、毛穴に) 初回限定 22,000円
◎ターマペン4でベラボットスキン、バンバイアフェイシャルも。
●自己血小板+成長因子注入(法令線や目のクマに) 13,2万円
●男女薄毛治療(フィナステリド) 6,600円/月ほか
保険適応: 粉瘤、ホクロの日帰り手術 ※表記価格は税込。

皮膚科・美容皮膚科・形成・美容外科 [予約制・保険診療可]
つくばフジクリニック
ご予約は TEL.029-875-9983 受付 10:00~20:00
つくば市千現1-23-18 ウイングパーク千現1F(駐車場あり) 不定休



寿司・割烹・うなぎ 満月

寿司と和食にむき合い42年。地元で愛され続ける人気店

大穂市役所そばの名店「月の華」が移転し、現在は閑静な住宅街で「満月」として営業中。左写真は慶事・法事などに最適なコース「加波山」6,050円。熟練の職人が握る寿司、陶板焼き、天ぷら、お造りなど贅と粋を尽くした全10品。右写真は、飲み放題付き「満月コース」6,000円。要予約。10名以上の予約で送迎無料(バス)。※写真はイメージ。各税込。



つくば市大曾根2711
☎029-864-2421
◎11:00~15:00 (LO14:30)
17:00~22:00 (LO21:30)
月曜定休 Pあり お座敷・個室あり
※店舗の場所がわからない場合はご一報ください。



つくばの老舗洋食屋 ウェストハウス

予約スタート! 洋食屋のクリスマスオードブル&ケーキ

手作りにこだわり、健康的で美味しい料理を提供する人気店! 左写真は毎年好評、洋食屋の手作り「クリスマスオードブル」。ローストビーフ、ハンバーグ、エビフライなど同店の魅力を丸ごと凝縮。3~4人前(写真)は5,500円、5~6人前は7,700円。他、右写真はパティシエ特製「プレミアムクリスマスケーキ」6号サイズ6,050円。すべて要予約。各税込。



本店 つくば市二の宮2-14-12
☎029-851-9211
◎11:00~20:30 (LO) 木曜定休 Pあり
平日ランチタイム 11:00~16:00
◎オードブル、ケーキの受取日は12/21~25
◎忘・新年会、パーティーのご予約も好評受付中



佃煮とうなぎ 小松屋 土浦

寒さが厳しくなるこれからが鰻本来の旬!

創業108年、鰻専門店一筋の「小松屋」から、旬を迎え一段と脂ののる国産うなぎを使用した「ランチュウな重」をご紹介します。外は香ばしく中は肉厚でふっくら。あっさりめの秘伝のタレとの相性も抜群! 左写真「特上」4,400円他、「上」3,140円もある。右写真の「テイクアウトうなぎ弁当」2,460円~3,970円もオススメ! ※価格は税込。



土浦市大和町5-3
☎029-821-0373
◎9:00~19:30 年中無休
◎隣にコインパーキングあり
◎メルマガ登録で特典等ご用意
◎LINE登録でお得な情報等あり



中国家常料理 百香亭 ひゃっこうてい

12/1(日)まで! 忘年会の早割特典で10%割引!

12/1(日)までに忘年会の予約をすると「早割特典」として、食事部分の代金から10%割引になる。「食べ放題・飲み放題コース」は300円引き。その他宴会コース多数ご用意。また、右写真上「黒酢豚」は通常1,320円が1,210円に、下の「ハムカツ」は660円が330円に値引き。いずれもクーポン利用で12/1(日)まで。※価格は税込。



つくば店 つくば市東平塚894-3
☎029-852-8166
◎9:00~18:00 年中無休 Pあり
◎焼かりんとう(黒糖・お芋) 180g 各600円(税込)
◎ゴーフレット(黒糖・ごまピーナッツ・マロン) 各600円(税込)
http://www.hyakkoutei.com



中国四川料理 台北大飯店

お得な忘年会・新年会用コースはお一人様3,700円~

忘年会・新年会におススメなのが、全8品でお一人様3,700円のお得な「忘年会・新年会コース」(左写真はコースの一部)。その他、人気の和牛ホルモン鍋が入った4,700円コースや全9品の5,700円コースもある。なお、生ビールや焼酎、ハイボール、カクテルなど2時間制のアルコール飲み放題は、プラス2,200円と大変お得。※各税込。

忘年会・新年会コース
●3,700円(税込) 全8品でとってもリーズナブル!
●4,700円(税込) 人気の和牛ホルモン鍋付き全7品
●5,700円(税込) 蟹・フカヒレ・フグ等高級食材使用!



つくば市天久保1-1-6
☎029-851-5878
◎昼11:30~15:00/夜17:30~22:30 (LO22:00)
日・祝日は夜21:30まで (LO21:00) Pあり
月曜・第3火曜定休(6名様以上の宴会の場合営業可)
【Instagram】 taipei_sisen



焼かりんとうの菓寮 花小路

喜ばれるギフト・嬉しいおやつ! 選ばれる花小路

空気で膨らませて焼上げ、ミネラル豊富な黒糖をまとわせた焼かりんとうが、深い味わいと絶賛される逸品。季節限定の絶妙焼き加減のゴーフレットも美味しくて詰合せ箱人気沸騰です。焼菓子(各種200円)、ミニ羊羹、ゼリー、わらび餅など色々揃ってプチギフトにオススメ。他、季節限定りんご酢梅干324円、昆布仕立て梅干432円。地方発送可。各税込。



つくば市吾妻3-13-1 柴原ビル
☎029-811-6857
◎9:00~18:00 年中無休 Pあり
●焼かりんとう(黒糖・お芋) 180g 各600円(税込)
●ゴーフレット(黒糖・ごまピーナッツ・マロン) 各600円(税込)
……… 便利な個包装5枚入 各600円(税込)

茨城の旬! 約60種類が食べ飲み放題!

どきどきビュッフェレストラン

好きなものを好きなだけお食べください! 食べよう!!

隣の直売所から届く新鮮な食材を使用しています。

ビュッフェ料金(税込)	平日	土・日・祝
大人(中学生以上)	2,300円 早割 1,900円	2,400円 早割 2,000円
シニア(65歳以上)	2,000円 早割 1,900円	2,100円 早割 2,000円
小学生	1,300円	1,300円
未就学児	無料	無料

前日の15:00までに予約して、当日の開店後30分以内にご来店すれば **早割料金!!**

平日は時間制限無し、土日祝は90分制となります
ご予約は ☎029-879-8801

11/16(土) 一年で一番お得な肉の特売日

肉の日スペシャル

9時15分より整理券配布 ※オススメ品は多数取り揃えておりますが、万一品切れの際はご了承くださいませ。

常陸牛 スランドをせいたく!!

焼肉で! ステーキで! すき焼きで!

いばらき自慢の高品質豚肉 **ローズポーク** ローズポークのローズ部位 **全品3割引!!**

いばらきが誇る最高峰の高級牛肉 **常陸牛** **全品4割引!!**

※写真、イラストはすべてイメージです。

お得なカフェタイム♪

平日限定 14:00~16:30 (L.O.16:00) **400円**

ソフトクリーム食べ放題! ドリンクパー付き

グループで! おのひと時をお楽しみください。

※写真はイメージです。フリーWi-Fiあり

干し柿作り用 **渋柿** 品種あたご

販売中! 10kg箱または2kg袋

11/17日 9:30~15:00

昔遊び教室

けん玉・ベゴマ・皿回しなどを体験しよう!

参加無料

試食販売

●れんこんまん ●ローズポークしゃぶしゃぶ

11/17(日)

●ローズポークとんてき

時間: 9時30分~ なくなり次第終了

※写真はすべてイメージです。

11/16(土)

●れんこんまん ●ローズポークしゃぶしゃぶ

11/17(日)

●ローズポークとんてき

ローズポークしゃぶしゃぶ祭

日時 ●11月23日(土・祝)・24日(日) 11:00~13:00

場所 ●バーベキューハウス

予約制 両日先着50名様

茨城県産にこだわった肉と野菜のしゃぶしゃぶランチがライス付1,380円相当

イベント 980円(税込)で召し上がれます。

ご予約は ☎029-879-8800

イベント特典 茨城県産野菜がおかわり自由!!

JJA全農いばらき直営の直売所&レストラン

ポケットファーム ときどきつくば牛久店

牛久市猪子町967-1

☎029-879-8800 ☎029-878-5030 レストラン直通 ☎029-879-8801

平日(月~金) 10:00~17:00 / 土・日・祝 9:30~17:00

【ビュッフェ】 平日(月~金) 11:00~15:00 (14:00受付終了)
【レストラン】 土・日・祝 10:45~15:30 (14:30受付終了)

水曜定休(祝日は営業し、翌木曜日休業)

ホテル日航つくば レストラン セリーナ

「プレステンを見た」で予約した方に **ソフトドリンクプレゼント**

●ご予約の際、本券のあることをお伝えください。ご持参下さい。
●1枚につき4名様まで。●2024年11月30日まで有効。

PRESS TEN COUPON

佃煮とうなぎ 小松屋

LINE登録で **1,000円OFF**

(税込5,000円以上お買い上げの方に限り)
その他「お得しかなQ」特典あり!

●LINE登録は右のQRコードから。
●詳細はLINEでご確認を。 ●2024年12月6日まで有効。

PRESS TEN COUPON

中国家常料理 百香亭 ひゃっこうてい

おせちオードブル 団樂 12,000円~10,800円(税込)
おせちオードブル 絆 11,000円~10,000円(税込)
黒酢豚 1,320円~1,210円(税込)
ハムカツ 660円~330円(税込)

●1会計につき1回有効。ご注文の際、本券を係に。
●他券との併用不可。 ●2024年12月1日まで有効。

PRESS TEN COUPON

焼かりんとうの菓寮 花小路

からだに優しい氷素水 or ゴーフレット1枚 **プレゼント** (1,000円以上お買上げの方)

●1枚につき1回、1名様まで有効。他券との併用不可。
●お会計の際、係に。 ●2024年12月末日まで有効。

PRESS TEN COUPON

広告

制作:ジンマー・バイオメット合同会社

ひざの痛みにお悩みの方へ

変形性ひざ関節症の治療法として期待されるAPS療法



谷口 悠 先生
いちほら病院
整形外科科長

中高年を悩ますひざの痛み。その原因として多いのが変形性ひざ関節症です。今回は、いちほら病院整形外科の谷口悠先生に変形性ひざ関節症の治療法について伺いました。

変形性ひざ関節症とは?

ひざ関節にある軟骨が加齢とともにすり減り、関節が変形する病気です。加齢以外にも肥満や筋力低下が原因となることもあります。40〜50歳代からひざの痛みが出始め、時間の経過とともに関節の変形やひざに水が溜まるといった症状があらわれます。

変形性ひざ関節症は進行していく病気です。ひざに痛みや動かしにくさを感じたら、早めに整形外科に相談することを勧めます。

変形性ひざ関節症の治療法は?

まずは体重のコントロールや大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)を鍛える運動療法を行います。痛みがある場合は、痛み止めの内服や湿布、ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法を併用します。

遠心分離し、脱水させた成分を患部に注入するAPS療法(自己たんぱく質溶液)療法です。

最近では、保存療法と手術療法をつなぐ治療法として、患者さんご自身の血液を活用する再生医療が注目されています。

人工関節置換術が選択されることがあります。

APS療法とは?

再生医療の一つにPRP(多血小板血漿)療法があります。これは、血液に含まれる血小板が持つ成長因子を利用し、症状の緩和を目指す治療です。患者さんご自身の血液を遠心分離機にかけ、取り出したPRPを患部に注射します。

軽 症状 ← 重



遠心分離し、脱水させた成分を患部に注入するAPS療法(自己たんぱく質溶液)療法です。

APS療法は通常のPRPと比べて成長因子や抗炎症成分が高濃度に含まれているため、変形性ひざ関節症の治療に取り入れられています。APS療法は入院の必要がありません。保存療法では痛みが改善されない方や、仕事や家庭の都合で手術する時間が取れない方などは、APS療法を検討しても良いと思います。



APS療法の効果は?

効果には個人差がありますが、一般的には、変形が軽度で軟骨が残っている状態のほうが高い効果を期待できるとされています。効果の持続期間も個人差が大きく、治療から3〜4年経っても良い状態を維持している方、1〜2年は効果が持続するけれども痛みが再び出てくる方や、注射の治療効果があり出ない方もいます。また、運動習慣がある患者さんの方が、効果が長く持続している傾向があります。

あると思います。APS療法は再生医療の一つであり、治療によりすり減った軟骨が再生することはありません。そのため、痛みが改善されても変形を進行させないよう、運動療法と体重コントロールを継続していくことが重要です。

APS療法を受ける前に知っておくべきことは?

APS療法は厚生労働省への届出が受理された医療施設でのみ行うことができます。また、保険が適用されないため、治療費は全額自己負担になります。費用は施設によって異なるので、事前に確認しましょう。ご自身の血液を利用した治療のため、重度の糖尿病や関節リウマチ、貧血などの疾患がある方は治療を受けられない場合があります。これらの基準は施設によって異なりますので、詳しくは主治医にご相談ください。また、治療により症状が改善しても、一生その効果が続くわけではなく、変形が進行すると手術が必要になる

るかもしれない、ということを知っておいていただきたいと思います。APS療法を受ける場合は、治療後の運動療法や、効果を感じなかった場合のために、手術など、次の治療まで提案してもらえ、医師にしっかりと相談し、納得できる治療法を選択してください。

まずはひざの状態を知るところから始めましょう

APS療法は、保存療法を続けても症状が改善しない方や手術に抵抗がある方など、多くの人にとって選択肢となる可能性があります。ただし、症状によっては保存療法や手術の方が適している場合もあります。ご自身に合った治療法を選択するために、まずはご自身のひざの状態を知ることから始めてみましょう。

人工関節ドットコム 運営事務局
関節の電話相談
お気軽にお電話ください 平日10:00~17:00
0570-783855
※通話料は通話者負担、相談料は無料です。
人工関節ドットコム 検索